

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
SALUD.

**Carrera de Psicología**

**“PROGRAMA DE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMERO  
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PRIVADA - SAN MIGUEL, LIMA,  
2024”**

**Trabajo de suficiencia profesional para optar al título  
profesional de:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.**

**Autor:**

Carla Andrea Panta Fiestas

**Asesor:**

Dra. Susan Cristy Rodríguez Balcázar

<https://orcid.org/0000-0003-3649-7496>

Lima - Perú

**2024**

## Informe de Similitud



Página 2 of 52 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3087224506

### 13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe




- ▶ Bibliografía

#### Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

---

#### Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

---

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **Dedicatoria**

A mi mamá y papá, por el apoyo a pesar de las dificultades. A mi hermana Carol, por sus consejos. A mi hermana Yajaira y mis sobrinos, por su amor.

## **Agradecimiento**

A Dios y mi familia, por siempre estar para mí.

## Tabla de contenidos

Índice de Tablas .....	6
Índice de Figuras.....	7
RESUMEN EJECUTIVO.....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	12
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA .....	19
CAPÍTULO IV. RESULTADOS .....	33
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS .....	38
ANEXOS .....	42

### Índice de tablas

Tabla 1. Desarrollo de sesión 1 .....	24
Tabla 2. Desarrollo de sesión 2.....	25
Tabla 3. Desarrollo de sesión 3.....	26
Tabla 4. Desarrollo de sesión 4.....	27
Tabla 5. Desarrollo de sesión 5.....	28
Tabla 6. Desarrollo de sesión 6.....	29
Tabla 7. Desarrollo de sesión 7.....	30
Tabla 8, Desarrollo de sesión 8.....	31
Tabla 9. Desarrollo de sesión 9.....	32

## Índice de Figuras

Figura 1. Organigrama IS - Sede San Miguel .....	11
Figura 2. Resultados pre-test .....	33
Figura 2. Resultados post-test .....	34

## RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo tiene como objetivo describir mi experiencia laboral en una institución educativa en Lima-Perú, donde se implementó un programa de inteligencia emocional dirigido a estudiantes de primer año de secundaria. Este proyecto abordó situaciones identificadas, como el mal manejo y gestión emocional que afectaban la convivencia escolar. Para desarrollar este programa, se empleó el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer, con un total de 30 estudiantes, a lo largo de 9 sesiones, los estudiantes participaron en sesiones dinámicas, para fortalecer habilidades como la inteligencia emocional, autoestima, regulación emocional y resolución de conflictos. Los resultados mostraron una mejora en la socialización, manejo de emociones y autoestima de los estudiantes, reflejándose después del programa en progreso de manera positiva en la convivencia dentro y fuera del aula. Entre las competencias profesionales aplicadas se destaca la planificación de programas educativos, la gestión de dinámicas grupales y la coordinación colaborativa con relación al estudiante, lo cual contribuyó al éxito del programa. En conclusión, este trabajo en cuestión acentúa la importancia de la intervención temprana ante la identificación de situaciones que pueden repercutir de manera negativa al estudiante; de la manera que, realizando estos programas ayudaremos a fomentar y fortalecer el bienestar emocional del estudiante, generando una convivencia escolar positiva.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Según Garzón et al. (2019) la importancia del psicólogo educativo radica en comprender el comportamiento del alumno, considerando el entorno, la formación y la observación que influirá en la identidad y aprendizaje del estudiante a lo largo de su proceso educativo. Así pues, comentan que, como psicólogos de esta área, tenemos como propósito identificar el problema y buscar lo que predomina en ello, observando cómo esto puede impactar en el alumno acompañando su desarrollo en el colegio, como lo que realizan dentro y fuera de la escuela, además de cómo podría repercutir de ello a futuro. Asimismo, indican que cada uno de los alumnos debe estar en un clima asertivo, satisfactorio y beneficioso para poder formarse, en este caso en la escuela, y para ello se necesita del psicólogo educativo para hacer el respectivo seguimiento del buen clima, buenas conductas y prácticas en la educación.

En mención a lo anterior, la psicología educativa me parece de suma importancia, puesto a que, como psicólogos, mediante la observación y un lazo de confianza con el estudiante, podemos orientar a que desarrollen estrategias y capacidades para el proceso de aprendizaje y desarrollo en cada aspecto de su formación tanto académica como personal. Asimismo, en mención a la institución donde laboro, encuentran indispensable tener un área de psicología bien estructurada y le dan énfasis a la salud mental en el colegio, es por ello que en este caso somos dos psicólogas en la sede San Miguel, donde brindamos nuestros servicios a tiempo completo siendo este, todos los días escolares, desde que llegan hasta que se van los estudiantes, pues ellos son el principal propósito.

La institución en mención fue fundada en el año 2005 en Lima- Perú, donde en un principio se llamaba “San Felipe Neri”. Su fundador es Jorge Yzusqui, quien decidió arriesgar su trabajo de Gerente General de una compañía destacada, para dedicarse al ámbito de la educación.

Para el año 2010, el fundador conoce al presidente del grupo Intercorp de esta época, con quien pacta una reunión, donde se propone impulsar una pequeña red de colegios a nivel nacional para que sea adquirida por el grupo Intercorp. La visión que tenía desde un principio, el fundador era dar a la clase media de Perú la posibilidad de acceso a una educación privada de mayor y mejor calidad.

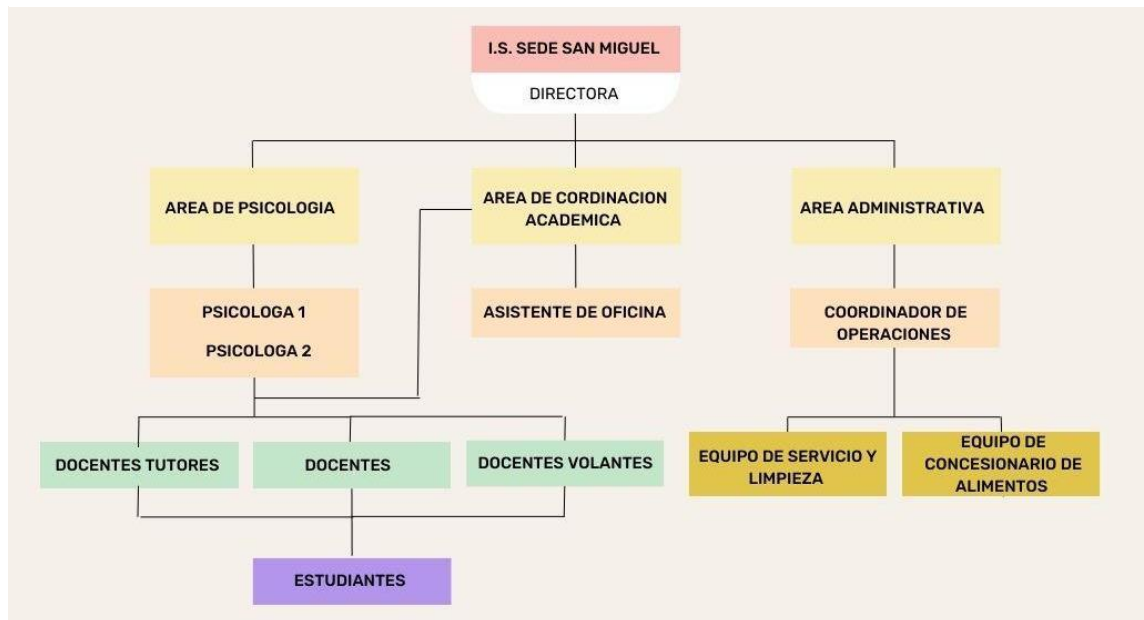
Así entonces, en el año 2010, llega la empresa Colegios Peruanos S.A.C. para luego convertirse en una de las instituciones educativas peruanas más reconocidas desde el año 2011. Actualmente, la institución educativa se ubica en Perú, en el departamento de Lima, provincia de Lima, sede San Miguel y actualmente cuenta con 69 sedes a nivel nacional y con 3 colegios a nivel internacional, en los países de Ecuador, Colombia y México.

La misión de la institución educativa es lograr que todos los niños tengan acceso a una educación de estándares internacionales. Asimismo, su visión es crear una generación inspirada, inteligente y ética, para construir el futuro liderazgo del Perú.

La institución educativa de la sede San Miguel recibe un reconocimiento en el 2019, por la formación de alumnos destacados por parte de la Universidad de Ciencias Aplicadas. También tiene el reconocimiento de excelencia académica en el año 2022 por parte de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Asimismo, se

le suma en ese año la Universidad San Martín de Porres. De igual manera, cuenta con un reconocimiento de excelencia académica por parte de la universidad “EDUCA”. Además, dispone del reconocimiento de excelencia académica del presente año, por parte de la Escuela de Administración de Negocios para Graduados (ESAN).

**Figura 1. Organigrama IS - Sede San Miguel**



## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

La inteligencia emocional es fundamental en cada etapa de nuestra vida, y aún más en la etapa de introducción a la adolescencia, donde se hallan y van descubriendo los constantes cambios, tanto físicos como emocionales, puesto a que si no se desarrolla y gestiona de una manera adecuada, al ir creciendo pueden convertirse en adultos que se acostumbren, enfrenten y confronten las situaciones de una forma incorrecta o a huir de estas, llegando a la invalidación de emociones, tanto las propias como las de otras personas, desencadenando a futuro situaciones más comprometedoras para la persona, como estrés, ansiedad y/o depresión, afectando así la salud mental.

Tan solo el Ministerio de Salud (MINSa, 2024), atendió hasta el mes de junio, 900 218 casos en total, siendo los más frecuentes, con 220 749 los problemas de ansiedad; con 131 608 los problemas de depresión. Asimismo, siendo 129 843 los trastornos en niños y adolescentes.

Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) afirma que los trastornos emocionales en jóvenes son constantes, puesto a que uno de los trastornos como lo es la ansiedad se evidencia con suma inquietud, intranquilidad y preocupación, evaluando así que el 4,4% de los jóvenes entre los 10 a 14 años sufre trastorno de ansiedad y que el 1,4% de los jóvenes entre esta misma edad, de depresión. Siendo estos dos trastornos los que causan desbalances en el estado emocional.

De igual manera, la Secretaria Nacional de la Juventud (SENAJU, 2023), afirma que su representante, Magaly Villafuerte Falcón, identifica que la salud emocional en los jóvenes en un asunto de suma importancia, puesto a que la escasez de propuestas, sugerencias y planificaciones ha hecho mayor desgaste, por ello debería ser una prioridad

para desempeñar con esta comunidad.

Por ello, es importante reconocer principalmente la inteligencia emocional, que como para Mayer y Salovey (1997) citado por Padilla y Sandoval (2022) conceptualizan la inteligencia emocional como la forma para utilizar, expresar, comprender, gestionar nuestras emociones y de los demás, fomentando nuestro crecimiento personal. De igual forma, para Soriano y Díaz (2019) quienes toman como definición de inteligencia emocional a la forma en que se gestiona las emociones propias y reciben las emociones de los otros. Además, para Baron (2006) la inteligencia emocional es la suma de capacidades tanto de forma personal, emocional, social y adaptación para sumar al bienestar de la salud mental. Para esta definición se trabaja con el ámbito intrapersonal, interpersonal y el manejo de conflictos. Tal como se aprecia en las definiciones brindadas por los autores, debemos saber que coinciden en que la inteligencia emocional es la habilidad para reconocer las emociones propias y la de los demás, generando una respuesta adecuada ante ello para el desarrollo personal y social, llegando a tener así una buena salud mental.

La investigación sobre inteligencia emocional ha seguido avanzando con nuevos aportes teóricos y empíricos en diversas áreas; por ejemplo, Martins et al. (2021) exploran cómo la inteligencia emocional puede mejorar las habilidades de liderazgo, señalando que los líderes con mayores niveles son más capaces de inspirar y motivar a sus equipos, lo que resulta en una mayor cohesión y productividad en las organizaciones.

Fernández-Berrocal et al. (2021) subrayan la trascendencia de la inteligencia emocional en el ámbito de la salud mental, destacando que esta habilidad es fundamental para mejorar la regulación emocional y aliviar los síntomas de ansiedad y depresión,

particularmente en jóvenes. Los autores indican que, durante tiempos de crisis, como lo fue la pandemia de COVID-19, la capacidad para manejar y procesar emociones de manera adecuada se vuelve aún más crucial, ya que ayuda a los individuos a enfrentar el estrés y la incertidumbre. También señalan que aquellos con una mayor inteligencia emocional son más resilientes ante eventos traumáticos y tienen menos probabilidades de desarrollar trastornos emocionales graves, favoreciendo una mejor adaptación psicológica en situaciones de crisis prolongada.

Asimismo, se destaca la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo, señalando que estudiantes con mayor índice, tienden a mostrar mejores resultados académicos y menor estrés emocional. Sánchez-Gómez y Bresó (2020) también destacan que la inteligencia emocional es lo que permite a los estudiantes no solo manejar mejor sus emociones, sino desarrollar habilidades de autorregulación, lo que resulta en un mayor bienestar emocional y una mayor capacidad para afrontar desafíos académicos. Sumado a ello, afirman que los estudiantes con mayor nivel tienden a formar relaciones interpersonales más positivas, lo cual mejora el clima escolar y favorece un aprendizaje más colaborativo y efectivo.

En cuanto a Goleman (2018) recomienda que los programas de inteligencia emocional comiencen desde una edad temprana, para que así los alumnos puedan adaptarse y poder seguir emocionalmente estables durante los siguientes años escolares, manejándolo de una manera adecuada en el hogar y con la red de personas que los rodea en general.

Por otro lado, en lo que respecta a la autoestima, según Soto (2003, citado por Soto, 2017) toma como definición de autoestima a los sentimientos, percepciones e

impresiones que experimentamos al pasar de nuestra vida, pues partiendo de ello, podremos alcanzar nuestros objetivos. Para Roca (2014) actualmente se suele ver a la autoestima como la postura estable de actos, emociones y apreciaciones de uno mismo, eso engloba la conducta que vendrían a ser el origen y resultado de lo que uno cree de sí mismo. Como comenta Carrión (2006, citado por Soto, 2017) la autoestima es la impresión que tenemos de nosotros mismos, esto nos permite que, a través de las capacidades, podamos conocernos y desarrollarnos en la vida. Según Zenteno (2017) lo que refiere a autoestima es la suma de cualidades de nuestra persona que reflejamos a través de las experiencias, creando así nuestra propia personalidad, afirma de la misma manera que nuestra autoestima repercute en el ámbito personal y social.

Duran (2022) investiga la inteligencia emocional con relación a la autoestima en adolescentes, afirman que la autoestima concluirá con el triunfo o fiasco de cada persona, puesto que depende de ella comprenderse y comprender el círculo social que lo rodea. Además, comenta que todas las personas desarrollamos propiamente nuestra autoestima; sin embargo, menciona que tener una autoestima alta, no garantiza una eficiencia adecuada.

En lo que respecta a la regulación emocional, según Ruesta (2020) define la regulación emocional como el progreso que beneficia a la persona, pues al desarrollar esta y en el proceso la persona puede usar distintas técnicas que sean provechosas para dar ventaja a que logren sus objetivos de manera que se desarrollen ante diversas situaciones. De la misma forma, Pascual y Conejero (2019) definen como regulación emocional a las personas que además de identificar la emoción que están sintiendo, también saben cómo manejarlas para tomar la mejor opción y proceder ante la situación en cualquiera de sus fases emocionales que atraviesan.

Además, Szczygiel y Mikolajczak (2020) sugieren que la habilidad para medir sus emociones desarrolla un tema fundamental como lo es la nivelación de estrés y el bienestar de manera general en nosotros. Dichos autores señalan que las personas que desarrollan esta habilidad tienden a manejar de manera más efectiva las situaciones estresantes, lo que les permite mantener un equilibrio emocional más estable; los autores también sugieren que una mayor inteligencia emocional está relacionada con un nivel más alto de satisfacción personal y menor riesgo de experimentar síntomas de ansiedad o depresión, favoreciendo un estado de bienestar psicológico más sólido.

Con respecto a la solución de conflictos, Vera (2005, citado por Magallanes, 2018) lo contextualiza como la capacidad para percibir la situación, recabando la información, analizándola, para así concluir con la toma de decisión ante esta, dando como respuesta la solución pertinente que en un final se verificara que la acción tomada fuera la mejor. Además, para Girard y Koch (1997) toman como solución de conflictos, a todo lo que conlleva el arreglo de una situación para ello afirman que existen aspectos que hacen la solución, los cuales son: la negociación, acuerdo, conciliación, arbitraje y la investigación.

Antón (2018) asegura que la habilidad de gestionarse, llegar a la reflexión de nuestras emociones, analizando cómo nos sentimos, cómo respondemos y cómo nos gustaría que encontremos una solución favorable a la situación, hace que conozcamos la emoción de los demás, mediante la observación y análisis en relación con las expresiones y respuestas, haciendo que sea más fácil ponernos en su lugar y hallar la resolución a los conflictos.

Pena, et, al (2011) con relación a la inteligencia emocional y resolución de

conflictos sociales, aseguran que los adolescentes que tienen mayor manejo de emociones muestran que tienen convenientes estrategias para la solución a sus conflictos. Estas estrategias se componen de preferiblemente tener panoramas distintos de la situación, ayudando así a que se pongan en distintos enfoques del problema y llegando a tener como resultado una solución hacia el problema.

Ahora, trayendo esto, al contexto que vive la institución educativa de la sede San Miguel, se ha logrado identificar que los estudiantes comparten dificultades en los que respecta al tema de inteligencia emocional, debido a las faltas de empatía en las interacciones en el aula y los recreos, utilizando apodosos y burlándose de los compañeros. De este modo, se recibe lo que es el mal manejo y control de impulsos al momento del horario escolar: durante las horas de clase, trabajo en equipo, recreos, formaciones, llegando a motivos de discusión entre ellos, que originan la exclusión de ciertos alumnos, terminando con que estos alumnos se sientan desanimados y fastidiados.

Es por todo ello, que el presente trabajo se basa en el modelo de Salovey y Mayer de 1997, el cual señala que la inteligencia emocional se conforma por la habilidad de identificar, evaluar y expresar las emociones de una manera concisa, la habilidad para desarrollar las emociones que favorecen el pensamiento, la habilidad para entender y analizar las emociones y la habilidad para contar con un buen control emocional que genere finalmente un adecuado desarrollo emocional (Fernandez y Extremera, 2005), asemejado a la necesidad de nuestra población objetiva.

Debemos saber que como limitaciones que se hallaron en el transcurso de la realización del programa, fue llegar a que todos los estudiantes asistan desde el primer hasta el último día, puesto a que en una ocasión no llegaron a asistir 3 estudiantes.

Además, se utilizó el espacio de tutoría, la cual es después del recreo de los estudiantes, quienes llegan a realizar actividad física, tomar agua y no llegaban a la hora establecida, es por ello que decidimos brindar 5 minutos para que todos lleguen limpios y aseados a la hora de tutoría.

### **CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA**

Aproximadamente, el 3 de enero del 2024, tuve una entrevista con la encargada de buscar postulantes, la entrevista a la que fuimos seleccionados fue grupal, alrededor de 5 personas, incluyéndome, al finalizar la entrevista la encargada nos comentó que después de dos días, nos darían una respuesta para pasar a la siguiente fase. Efectivamente, después de dos días recibí una llamada donde me comentaron que tendría una entrevista con la directora encargada de la institución educativa de la sede San Miguel. Se tuvo una entrevista con la directora, la cual era para conocer un poco más de mí y de mi experiencia laboral, luego de ello brindar los resultados, la cual era la confirmación para obtener el puesto que solicitaban, comentándome que había sido seleccionada. Actualmente, llevo 10 meses laborando en la institución, las funciones que llevo desarrollando en el área de psicología son:

Evaluación y observación de cada estudiante para lograr identificar las necesidades de atención y propuestas de solución. Al lograr identificar estos temas, ya sea temas de conducta, socioemocionales o de otra índole, realizamos entrevistas, evaluaciones y observaciones al alumno según el requerimiento necesario.

Reuniones para estudiantes priorizados o que llevan una atención particular. Sea en el ámbito académico, psicológico y/o psiquiátrico, al realizar estas reuniones, nuestro objetivo es la participación de los apoderados, docentes y especialistas en conjunto, que permita el crecimiento y mejora del estudiante.

Atención, registro y seguimiento de casos de violencia o acoso escolar que se puedan presentar en la respectiva sede. Se han intervenido dos casos de acoso

escolar, hasta la actualidad, uno en el mes de mayo y otro en el mes de agosto; como institución brindamos seguimiento y estamos en constante comunicación con los tutores y padres de familia, además de brindar talleres en los espacios de tutoría en las aulas identificadas.

Reuniones con grupo de psicólogas de la red de colegio, para la programación y aplicación en conjunto de las actividades de la institución, tales como: Aplicación de medidas para la sana convivencia escolar dirigida hacia los alumnos, puesto que de manera semanal generamos reunión mediante Google meet para revisión de la aplicación de las medidas en diversas situaciones, programando actividades de prevención hacia los estudiantes.

Taller de escuela de líderes, para alumnos de 1° a 5° de secundaria que quieran fortalecer distintas habilidades y competencias mediante el liderazgo. Cada semana los jueves a las 3pm, se brinda un taller de 1 hora extracurricular, estos talleres se trabajan acerca de temas de importancia o de situaciones actuales del país, es por ello mediante el debate se logra obtener distintos puntos de vista, donde además los estudiantes pueden compartir sus ideas.

Presentación anual del programa de líderes de la institución, conformado por los estudiantes de 4° y 5° de secundaria. Al año se realiza una presentación anual de escuela de líderes con diferentes sedes de la institución educativa. Como psicólogas, este año fuimos encargadas de la presentación en nuestra sede San Miguel el 10, 11 y 12 de octubre, donde se reunieron líderes a debatir sobre el tema salud mental.

Seguimiento a tutores de todos los grados para la correcta aplicación de los

planes de tutoría establecidos para el estudiante. Bimestralmente, los profesores tutores, son encargados de realizar planes de tutoría con ayuda del área de psicología para el apoyo de temas, según lo requiera el grado y sección.

Implementación de talleres de orientación vocacional para los estudiantes. Trabajamos con diferentes universidades que pactan charlas con los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria. Además, cada año presentamos un programa donde los estudiantes de 5° de secundaria, terminan con la realización de un test vocacional y obtienen los resultados de ello.

Desarrollo del mural “Innova U” para estudiantes de 5to de secundaria. Se brinda información relevante de distintas universidades, instituciones, academias de inglés, dentro de ello colocamos, la lista de carreras que presenta la universidad, donde se encuentran ubicadas, fecha estimada de examen de admisión, convenios de nuestra institución con universidades e institutos, es por ese medio que apoyamos a los estudiantes a mantener información relevante para su futuro.

Elaboración y presentación de murales bimestrales. Esta presentación se realiza para brindarles la bienvenida a los estudiantes a otro nuevo semestre, existen dos murales a realizar con un tema de afinidad a la salud mental.

Planificación y ejecución de escuela para padres. Realizamos y planificamos escuela para padres dirigida hacia todo los grados y secciones en conjunto según necesidad.

Brindar soporte al docente según el requerimiento establecido. En el ámbito

estudiantil, brindar asesoría y apoyo al docente para manejar situaciones ya sea con estudiantes o padres de familia, según el docente lo requiera.

Talleres de aplicación para aulas con casos SISEVE. Una de las acciones de seguimiento en estos casos, es la realización y aplicación, durante una semana de talleres en base al tema SISEVE referido, hasta el momento hemos realizado los temas de: empatía, convivencia escolar, diferencia entre burla y broma, el respeto, inteligencia emocional, resolución de conflictos, uso adecuado de redes sociales, entre otros temas relacionados.

Redacción y supervisión de notas de conducta. Evaluación trimestral de notas de conducta donde se evalúa el código de vestimenta, asistencia, tardanzas y comportamiento del estudiante.

Actualización profesional mediante capacitaciones del área de psicología educativa. Estamos en constantes capacitaciones de manera virtual y presencial, por parte de psicólogas invitadas, donde exponen diversos temas con relación al ámbito educacional.

Seguimiento de realización de PED (Plan educativo Personalizado), desarrollado semestralmente con apoyo de los tutores, para los estudiantes con necesidades especiales.

Observación de aulas. Semanalmente, entramos a 3 tutorías para realizar observación de aula, luego de ello se completa un formulario donde evaluamos el desempeño del tutor hacia los estudiantes, evaluando aspectos de convivencia escolar y creando feedback hacia el aula en conjunto para su

mejora.

Reunión con equipo directivo. Semanalmente, nos reunimos con coordinación académica, dirección, psicología, equipo administrativo y tópico, para implementación de mejoras en conjunto hacia la institución y estudiantes.

Revisión de anecdotarios. Todos los días escolares se manejan anecdotarios por aula y sección, donde se lleva un control de incidencias, es así que se mantiene informado al padre y es otro punto de seguimiento hacia los estudiantes.

Todas las funciones antes mencionadas, me han ayudado a la realización de este programa puesto a que se hace seguimiento de cada salón y sección por medio de entrevista, observación y anecdotarios donde los profesores anotan incidencias, llegando a identificarse por medio de estos que dos de las tres secciones de 1° de secundaria, presentan anotaciones por burlas constantes a otro estudiante, asimismo por colocar apodos, falta de empatía, terminando por ser una conducta recurrente, sin lograr resolver de manera adecuada los conflictos. Por ello, en reunión con el equipo directivo, se decidió realizar un plan inmediatamente para abarcar la gestión emocional. Se identificó como objetivo general el instruir y fomentar una adecuada gestión emocional y como objetivos específicos buscamos, fomentar el desarrollo de una adecuada autoestima en los estudiantes, brindar estrategias que apoyen a desarrollar la inteligencia emocional, proporcionar estrategias para una adecuada regulación emocional en los estudiantes y fortalecer capacidades para la solución a conflictos dentro y fuera del colegio. Este proyecto tuvo una metodología cualitativa, ya que, a través del pre, post test y observación de los estudiantes, se realizó este programa. A continuación, se mostrarán las sesiones que se utilizaron para la realización de este.

**Tabla 1.***Desarrollo de la sesión 1.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Presentación de la expositora. Presentación del programa que trabajamos “Inteligencia Emocional”	PPT	5 minutos
	Dinámica “El cartero nos ayuda a conocernos”	Para conocernos, siendo 30 estudiantes:  Como presentadora me ubique en el centro del salón y con una carta, asumiendo el rol de cartero/a para anunciar que "ha llegado una carta".  Con esto, los participantes preguntaron ¿Para quién?, y los demás respondieron "para..." como, por ejemplo: " para todas los estudiantes que utilizan lentes". Los alumnos que tuvieron lo mencionado se levantaron de sus asientos y se presentaron (Nombre, Edad, Algo que le guste)  Repetimos esta acción hasta que todos los alumnos se presentaron, poniendo fin a la dinámica.	Pelota	20 minutos
Desarrollo del contenido	Aplicación del pre-test	Se aplicó el test “Conociendo mis emociones” de manera que se pudo evaluar el conocimiento que tenían hasta el momento sobre inteligencia emocional antes de la aplicación del programa.	Test psicológico “Conociendo mis emociones”	15 minutos
Cierre	Despedida	Nos despedimos de los alumnos, dando como iniciado el programa, comentamos la duración de este, puesto a que el programa se realizó a la hora de tutoría, lo cual es después de la hora de recreo, por lo cual pedimos a los estudiantes que asistieran de manera puntual.	Ninguno	5 minutos

**Tabla 2.**  
*Desarrollo de la sesión 2.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Nos presentamos, dimos la bienvenida, revisamos la asistencia de los estudiantes. Presentamos el tema que trabajamos.	Excel de Asistencia	5 minutos
Desarrollo del contenido	Lluvia de ideas	Comenzamos averiguando cuánto sabían los alumnos acerca del tema a tratar y realizamos una lluvia de ideas. ¿Qué sabemos sobre la autoestima? ¿Por qué creen importante abordar este tema?	Pizarra Plumones	5 minutos
	Exposición del tema	Brindamos la explicación sobre en qué consiste la autoestima y los tipos que existen, indicando cómo se manifiestan en las personas.	PPT	20 minutos
	Dinámica “Un sueño”	“Un Se repartió un globo y un papel para que puedan escribir la cualidad más resaltante que tengan. Los estudiantes introdujeron el papel en este para luego inflar el globo y amarrarlo. Se les indicó que jueguen con este sin perderlo y sin que otros lo tiren al piso, manteniéndolo en el aire sin dejarlo caer. El globo que se encontró en el suelo o fuera del círculo fue reventado, dando como mensaje final que “siempre van a querer invalidar nuestras cualidades, romper nuestros pensamientos positivos, creer que no valemos, pero nosotros mismos tenemos que cuidarnos y amarnos”.	Globos Post it	10 minutos
Cierre	Despedida y retroalimentación de lo aprendido	Al ya conocer los tipos de autoestima se les pidió a los alumnos que dibujaran con que tipo se identifican dentro de este año. Seguido de ello, se realizó las siguientes preguntas: ¿Quisieras mejorar tu autoestima? ¿Según lo explicado te sientes conforme con la autoestima que tienes?  Respondimos las preguntas o dudas que tuvieron los estudiantes.	Hojas bond	5 minutos

**Tabla 3.**

*Desarrollo de la Sesión 3.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Nos presentamos, dimos la bienvenida, revisamos la asistencia de los estudiantes. Presentamos el tema que trabajaremos.	Excel de Asistencia	5 minutos
Desarrollo del contenido	Lluvia de ideas	Comenzamos averiguando cuánto sabían los alumnos acerca de la importancia de la autoestima, así como también, se observó los conocimientos que respecto a cómo influye en la vida cotidiana.	Pizarra Plumones	5 minutos
	Exposición del tema	Se habló sobre cómo influye la autoestima en la vida cotidiana, por qué es importante y estrategias para mejorar la autoestima	PPT	20 minutos
	Dinámica “Mejoramos nuestra autoestima”	Le pedimos a los estudiantes que formaran un círculo. Elegimos a una persona aleatoriamente para que se pusiera en medio del círculo con una venda. Se comenzó la dinámica dando vueltas a los estudiantes. Luego de que la música se parará elegiremos a la persona al frente y dijo una cualidad de la persona que tuvo los ojos vendados. Terminando la dinámica se preguntó: ¿Cómo se sintieron cuando les dijeron su cualidad? ¿Se sintieron felices o tristes? ¿Les gustó la dinámica?	Música Venda	10 minutos
Cierre	Despedida y retroalimentación de lo aprendido	Se respondieron las interrogantes acerca del tema. Nos despedimos de los participantes, esperando que hayan tenido una experiencia llena de aprendizajes, esperándolos ver en la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Tabla 4.**  
*Desarrollo de la sesión 4.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Nos presentamos, dimos la bienvenida, revisamos la asistencia de los estudiantes. Presentar el tema que trabajaremos.	Excel de Asistencia	5 minutos
	Dinámica “Dos verdades, una mentira”	Para esta dinámica, cada alumno se turnó para decir dos verdades, sobre sí mismos y una mentira. Después de que cada alumno tomó su turno, los demás, debieron tratar de averiguar cuál de las tres declaraciones fue la falsa. Todos intentaron adivinar la respuesta.	Pelota	5 minutos
Desarrollo del contenido	Lluvia de ideas	Mediante una lluvia de ideas comenzamos preguntando a los estudiantes cuánto saben acerca de inteligencia emocional, ¿Para qué servirá?	Pizarra Plumones	5 minutos
	Exposición de la presentadora	Explicamos el tema inteligencia emocional, la definición, importancia de desarrollar la inteligencia emocional. en qué situaciones nos puede ayudar en el ámbito escolar y repercutir en las distintas áreas.	PPT	15 minutos
	Dinámica	Dinámica “ACTUAMOS”: Los participantes realizaron una simulación de cómo sería una persona con I.E en el ámbito escolar y brindaron opciones de cómo ayudarían a resolver la problemática. Cada persona brindó un comentario de lo entendido.	Pizarra	10 minutos
Cierre	Despedida y retroalimentación de lo aprendido	Se respondieron las interrogantes acerca del taller brindado. Nos despedimos de los participantes, esperando que hayan tenido una nueva experiencia llena de reflexión y aprendizaje, llegando a comentar que nos veríamos en la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Tabla 5.**  
*Desarrollo de la sesión 5.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Presentación, dimos la bienvenida, revisamos la asistencia de los estudiantes. Presentamos el tema que trabajaremos.	Excel de Asistencia	5 minutos
	Dinámica “Casa, inquilino y terremoto	Se dividen todos los alumnos en grupos de 3, los grupos se formarán de la siguiente manera: 2 alumnos se toman de la mano frente a frente para formar la casa y dentro de esta se coloca el otro estudiante que será el inquilino. Se comenzó a decir cualquiera de las siguientes palabras: Casa, inquilino o remezón. <b>Si dice:</b> <b>Casa:</b> Todas las casas, sin romperse, saldrán a buscar otro inquilino. Los inquilinos no se mueven del lugar. <b>Inquilino:</b> Los inquilinos salen de la casa y buscan otra. Las casas no se mueven de lugar. <b>Remezón:</b> Se tumban las casas y escapan los inquilinos, para formar un nuevo grupo de 3.	Pelota	10 minutos
Desarrollo del contenido	Exposición de la presentadora	Se les preguntó “¿será posible medir nuestras emociones?”, donde seguidamente se les mostró el emociómetro (colores y niveles) en tamaño grande junto con las caras de las emociones para ubicarlas, luego de ello se les explicó cómo se miden, qué experimentamos físicamente y cómo nos portamos conductualmente. Se formaron grupos de 2 o 3 y se colocaron en un recipiente cartillas de colores que contenían imágenes del emociómetro con diversas intensidades. Cada equipo tuvo que elegir una cartilla para crear una historia con ella. Por ejemplo: si le salió alegría en el nivel medio, el primero puede iniciar con “estoy feliz porque ayer fui”, el segundo con “a los juegos” y el tercero con “y por eso empecé a aplaudir cuando me subí al gusanito”	Rostros de emociones impresas. Emociómetro Cartillas	15 minutos
	Evaluar lo aprendido.	Se entregó una ficha del emociómetro junto a algunas situaciones donde tuvieron que identificar las intensidades.	Ficha de trabajo	10 minutos
Cierre	Despedida y retroalimentación de lo aprendido	Se respondió las interrogantes acerca del taller brindado. Nos despedimos de los participantes, esperando que hayan tenido una nueva experiencia llena de reflexión y aprendizaje, llegando a comentar que nos veríamos en la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Tabla 6.**  
*Desarrollo de la sesión 6.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Nos presentamos, dimos la bienvenida, revisamos la asistencia de los estudiantes. Presentamos el tema que trabajamos.	Excel de Asistencia	5 minutos
	Dinámica “Adivinas o ahorcado”	Mediante el juego ahorcado, los estudiantes adivinaron el tema a tratar.	Pizarra Plumones	5 minutos
Desarrollo del contenido	Ficha de trabajo	Comenzamos respondiendo la ficha de trabajo desde tu propia perspectiva y experiencia.	Ficha de trabajo	7 minutos
	Explicación del tema	Brindamos la explicación del tema y los puntos de la ficha.	PPT	15 min
Cierre	Retroalimentación	Del tema explicado entregamos fichas donde pusieron 3 opciones “Pare es falso, cuidado puede ser verdadera o falsa, adelante esta frase es verdadera”	Ficha de trabajo	7 minutos
	Despedida de lo aprendido	Se respondieron las interrogantes acerca del taller brindado. Nos despedimos de los participantes, esperando que hayan tenido una nueva experiencia.	Ninguno	5 minutos

**Tabla 7.**  
*Desarrollo de la sesión 7.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Presentamos el nombre y el contenido de la sesión, al igual que la aplicación de una ficha de entrada, revisamos la asistencia de los estudiantes.	Carteles	5 minutos
	Dinámica “Simón dice”	Se explicó al grupo que seguirían las indicaciones cuando empiece con "Simón dice...". Si no se empieza la instrucción con dicha frase, los participantes no debieron seguirla. Se fue aumentando la velocidad de las instrucciones. Si alguno se equivocó, se comunicó que perdió.	Ninguno	10 minutos
Desarrollo del contenido	Recordamos	Recordamos el tema aprendido en la sesión pasada. Recordamos definiciones.	Pizarra Plumones	5 min
	Explicación de técnica de respiración	Explicamos la estrategia 4 - 7 - 8 Donde: Inhalando 4 segundos, contenemos la respiración 7 segundos, expulsamos el aire por la boca 8 segundos. Acompañamos e invitamos a cada alumno a realizar la técnica.	Ninguno	10 min
	Explicación de estrategia para regulación emocional Ruleta aleatoria	Se uso una ruleta que tuvo 6 imágenes, de las cuales, distintas actividades según la opción que salió: Imagen de tránsito: Se explicó de qué forma hacer la pausa. Imagen de calma: Se hizo un ejercicio de respiración y visualización de Jacobson (sólo los grupos musculares de brazos, manos, hombros, cuello, mandíbula). Imagen de pensamiento positivo: Encontraron una frase secreta que los estudiantes al estilo de “ahorcado” debieron descubrir al decir letras para completarla. Imagen de pienso y siento: Se les pidió a los participantes que encuentren diferencias entre dos imágenes. Imagen de adolescentes con nube pensando: Se les pidió a los estudiantes que con un color diferente completen el laberinto que piensa el niño para llegar a la meta.	Rostros de emociones impresas Emocionómetro Cartillas	10 min

Cierre	Despedida y retroalimentación de lo aprendido	Se responderán las interrogantes acerca del taller brindado en caso hubiera. Nos despedimos de los participantes, esperando que hayan tenido una bonita experiencia, esperándolos ver en la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos
--------	---	--	---------	-----------

**Tabla 8.**

*Desarrollo de la sesión 8.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempos</b>
Inicio	Bienvenida	Presentamos el tema y el contenido de la sesión, revisamos la asistencia de los estudiantes.	Carteles	5 minutos
	Dinámica La carga eléctrica	Se pidió que un alumno se retire voluntariamente del círculo que han formado. Cuando él no mire ni escuche nada, se explicó que durante la dinámica todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos "tendrá carga eléctrica". Cuando el alumno coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica, todos debieron hacer gestos. Se llama al estudiante y se explicó que uno de tus compañeros tiene carga eléctrica. Tuvo que descubrir quién es, cuando lo descubrió dijo su nombre.	Ninguno	5 minutos
Desarrollo del contenido	Lluvia de ideas	Comenzaremos destacando mediante lluvia de ideas, preguntando a los estudiantes cuánto saben acerca de resolución de conflictos, ¿Para qué servirá en nuestro día a día?	Pizarra Plumones	5 minutos
	Exposición de la presentadora	Explicamos el tema resolución de conflictos, la definición, importancia de resolver conflictos de una manera positiva en nuestras vidas, en qué situaciones nos puede ayudar en el ámbito escolar y repercutir en las distintas áreas a futuro en nuestra vida y estrategias para resolver conflictos de una manera adecuada.	PPT	10 minutos
	Role play	En grupos de 6 personas se les brindó a los estudiantes 6 situaciones, donde los grupos trabajaron en cómo actuaría mostrando estrategias para resolver conflictos de una manera positiva, brindando una opción adecuada, además, los alumnos de los demás grupos también pudieron comentar otras opciones que hubieran tomado en esa situación.	PPT	15 minutos
Cierre	Despedida	Se respondieron las interrogantes acerca del taller brindado. Nos despedimos de los participantes, esperando que hayan tenido una bonita experiencia.	Ninguno	5 minutos

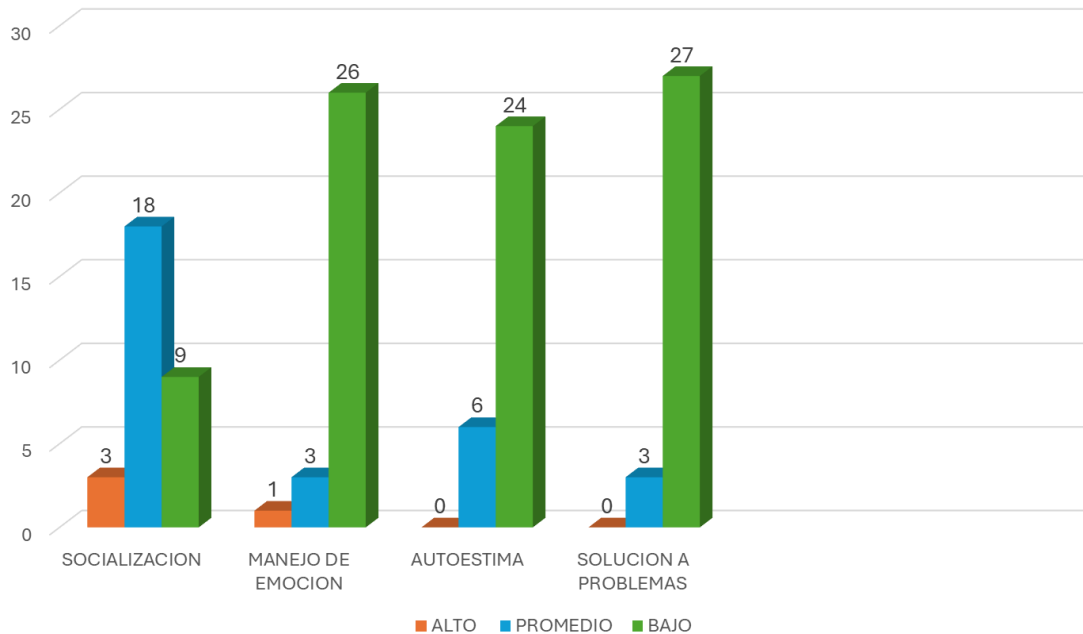
**Tabla 9.**  
*Desarrollo de la sesión 9.*

<b>Estructura</b>	<b>Actividad</b>	<b>Desarrollo de la actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	Bienvenida y presentación del tema	Presentación, dimos la bienvenida, revisamos la asistencia de los estudiantes.	PPT	5 minutos
	Dinámica rompe hielo “Inteligencia emocional”	En grupos de 5, cada estudiante tuvo que decir una palabra, creando una oración con relación a uno de los temas que se ha tratado en el programa. “La .. inteligencia... emocional... es..” “ Los.. tipos.. de.., autoestima..” Mientras todos iban diciendo su palabra, se fue uniendo hasta formar la oración creada.	Pizarra Plumones	5 minutos
Desarrollo del contenido	Post test	Se evaluó con el test “Conociendo mis emociones” para así poder reconocer los resultados después de la aplicación del programa.	Test	15 minutos
	Realizamos un afiche	Para ir finalizando realizamos un afiche acerca de los temas que vimos durante las sesiones pasadas y que haya impactado más del programa.	Hojas bond	15 minutos
Cierre	Despedida y retroalimentación de lo aprendido	Se respondieron las interrogantes acerca del taller brindado. Nos despedimos de los participantes, esperando que hayan tenido una bonita experiencia y dando por finalizado el programa.	Ninguno	5 minutos

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

**Figura 2.**

*Resultados pre-test.*



Como se observa, siendo un total de 30 estudiantes, los resultados que se obtuvieron antes de la realización del programa, en relación con la socialización, se encuentra a 3 alumnos con socialización alta, 18 alumnos con una socialización promedio y 9 alumnos con baja socialización. Esto refiere a la integración en la sociedad, la convivencia con los demás y al manejo de habilidades sociales.

Con relación al manejo de emociones, se encuentra a 1 alumno con indicadores de alto manejo emocional, 3 alumnos con un nivel promedio y 26 alumnos con un nivel bajo. Esto refiere a la capacidad y estrategias del estudiante para reconocer y regular sus emociones frente a una situación y así permitir el bienestar tanto personal como social.

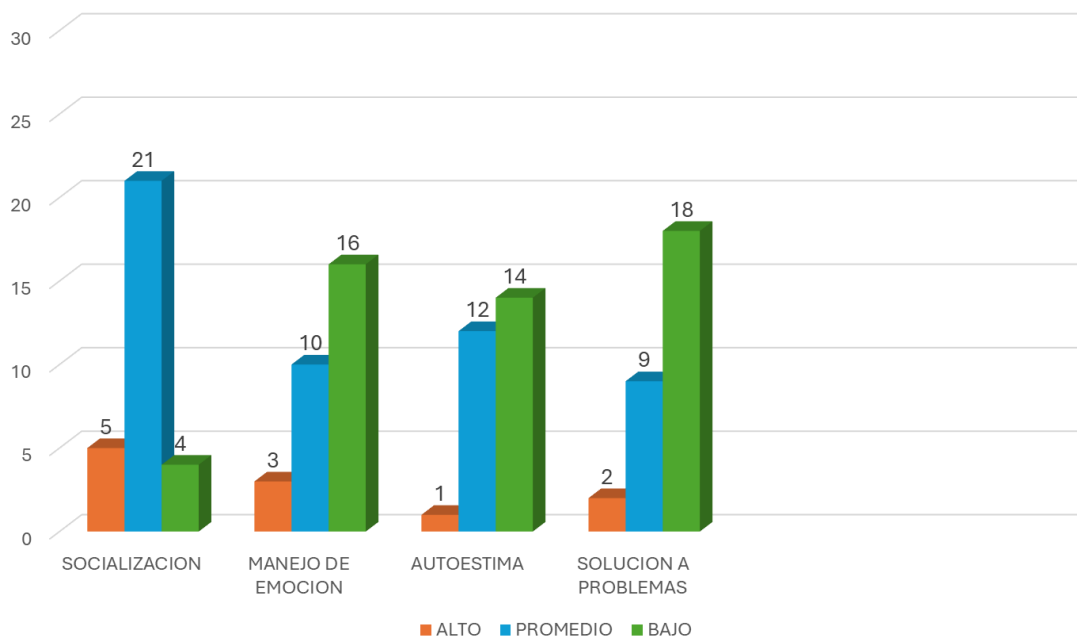
Por otra parte, en referencia a la autoestima, se halla que ningún alumno obtuvo rasgo de autoestima alta, 6 alumnos obtuvieron rasgos de autoestima promedio y 24

alumnos con rasgos de autoestima baja. Esto refiere cómo se valora y percibe cada estudiante, conociendo sus pensamientos o sentimientos sobre sí mismo.

Finalmente, en relación con la solución de problemas, se obtuvo que ningún alumno obtuvo característica de una alta solución a los problemas, 3 alumnos promedio y 27 alumnos con un nivel bajo. Esto refiere a los conocimientos puestos en práctica frente a una situación en la que no todos tienen la misma opinión.

**Figura 3.**

*Resultados post-test.*



Con los resultados del post-test, después de la implementación del programa, con relación a la socialización, dio como resultado a 5 alumnos con una socialización alta, 21 alumnos con una socialización promedio y 4 alumnos con una socialización baja. Comparando con los resultados del pre-test, se nota mejoría, puesto a que ha aumentado la socialización promedio y alta, llegando a disminuir la socialización baja.

Con relación al manejo de emoción, se logra ver que 3 alumnos tienen características de

un manejo de emoción alto, 11 de un manejo de emoción promedio y 16 alumnos un manejo de emoción bajo. Realizando las comparaciones, se puede observar que, aumentaron alumnos en el nivel alto, considerablemente aumentaron alumnos en el nivel promedio, haciendo que el nivel bajo disminuya.

En lo que refiere a autoestima, se encuentra a 1 alumno con rasgos de autoestima alta, 15 alumnos promedio y 14 alumnos en nivel bajo. Comparando los resultados, se puede observar que aumentó la autoestima en el nivel alto y promedio, haciendo así que baje considerablemente el nivel bajo.

Con relación a la solución a los problemas se observa que 2 alumnos cumplen con características altas, 10 con nivel promedio y 18 con nivel bajo. Al comparar ello con los resultados del pretest, podemos observar que aumentaron estudiantes de nivel alto y promedio y disminuyeron considerablemente los estudiantes en nivel bajo.

De acuerdo con los resultados que se han registrado actualmente, se ha observado mejoras por parte de los 4 ámbitos (socialización, manejo de emoción, autoestima y solución a problemas) haciendo notar estos avances en el aula y espacios del colegio los resultados positivos.

## CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Antes de la realización del programa, un 86.6% de los estudiantes obtuvo un nivel de manejo emocional bajo. Al finalizar el programa, este porcentaje bajó a 53.3%, mientras que un 36.7% obtuvo un nivel promedio y el otro 10% obtuvo el nivel alto, mostrando avances en esta área respectivamente.

Además, inicialmente se obtuvo que el 90% de los estudiantes mostró un nivel bajo frente a la solución a los problemas. Tras la finalización del programa se evidenció que se redujo a un 60%, mientras que el nivel promedio aumentó un 33.3 % y en el nivel alto un 6.7%, llegando a evidenciar una mejora significativa en esta área.

Al evidenciar los resultados del programa, se identificó que este programa presenta una base sólida para desarrollar estrategias que fomenten y tengan como objetivo el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes, teniendo como resultado el bienestar personal y social.

Las reuniones constantes de directora, psicóloga, coordinador académico, profesores y padres de familia permiten que este acompañamiento beneficie a los estudiantes y fortalezca su apoyo emocional y académico.

El programa, al obtener resultados favorables, demuestra que la intervención temprana puede generar cambios positivos en la conducta y el bienestar emocional del estudiante, ayudando a generar una convivencia escolar positiva.

La experiencia del programa ha logrado que pueda incrementar y adquirir

competencias características que he identificado como:

La capacidad para diseñar programas educativos, adaptando el contenido y actividades según las necesidades del aula y estudiantes.

La competencia para implementar y evaluar, el progreso estadísticamente, analizando los resultados obtenidos antes y después de la realización del programa.

La habilidad para gestionar dinámicas grupales con grupos grandes de 30 estudiantes, brindándoles orientación y apoyo emocional.

La importancia de una comunicación colaborativa con el equipo directivo, padres y profesores, facilitando la coordinación para el beneficio de los estudiantes.

En conclusión, la experiencia que me ha brindado realizar este programa ha sido de suma importancia para enriquecer el compromiso, conocimiento de habilidades y estrategias en el campo de la psicología educativa permitiendo brindar un apoyo más cercano y significativo a los estudiantes.

Por otro lado, se sugiere que el programa se amplíe a un mayor número de sesiones, desglosando así el desarrollo e implementación de más actividades que refuercen las áreas trabajadas y seguir sosteniéndolo en el tiempo.

Se recomienda realizar seguimiento de aula y estudiantes, incorporando observaciones de aula periódicamente, estando en constante evaluación del progreso obtenido.

Se propone brindar talleres y capacitaciones adicionales para docentes y padres que refuercen lo aprendido durante el programa, obteniendo así un apoyo de manera conjunta.

Se sugiere implementar un apoyo diferenciado al identificar si existen estudiantes que muestran mayor dificultad al mantener en el tiempo las áreas trabajadas.

## REFERENCIAS

- Anton, N. (2018). *La inteligencia emocional en la resolución de conflictos*. [Tesis de pregrado, Universidad de la Laguna] RUIII Repositorio Institucional.  
<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/11406>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13-25  
[http://www.eiconsortium.org/pdf/baron\\_model\\_of\\_emotional\\_social\\_intelligence.pdf](http://www.eiconsortium.org/pdf/baron_model_of_emotional_social_intelligence.pdf)
- Durán Sánchez, D. L. (2022). *El autoestima y su relación con la inteligencia emocional en adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato  
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c3642976-c52f-4a84-9744-752c67cec7be/content>
- Fernandez, P. & Extremera, N. (2005) La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., Gutiérrez-Cobo, M. J., & Cabello, R. (2021). The role of emotional intelligence in anxiety and depression during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 715153. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.715153>

Garzón, J., Rojas, O., Cañizares, L. & Culqui, C. (2019). El impacto de la psicología en el ámbito educativo. *RECIMUNDO*, 3(2), 543–565.

[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(2\).abril.2019.543-565](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.543-565)

Girard, K. & Koch, S. (1997). *Resolución de conflictos en las escuelas*. Granica.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dvYZg3vXg34C&oi=fnd&pg=PA19&dq=resolver+de+conflictos+bases+teorica&ots=7nElt7StDY&sig=pp6UgSGJV6omCjejnUnQYgEJm-0#v=onepage&q&f=true>

Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B.

<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Magallanes, M. (2018). *Inteligencia emocional y solución de conflictos de una dirección del Viceministerio de Turismo, Lima 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].

Repositorio Universidad Cesa Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/23156/Magallanes\\_TM.pdf;jsessionid=A17A56A9E1972FC421D46CD96D434D95?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/23156/Magallanes_TM.pdf;jsessionid=A17A56A9E1972FC421D46CD96D434D95?sequence=1)

Martins, A., Silva, R., & Gomes, C. (2021). Emotional intelligence, leadership effectiveness, and organizational performance: A study in Portuguese firms.

*Journal of Business Research*, 131, 333-345.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.03.048>

Ministerio de Salud. (2024). *Minsa cuenta con 277 centros de salud mental comunitaria para brindar atención en trastornos y problemas psicosociales*.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/981298-minsa-cuenta-con-277->

[centros-de-salud-mental-comunitaria-para-brindar-atencion-en-trastornos-y-problemas-psicosociales](#)

Organización Mundial de la Salud (2024). *La salud mental de los adolescentes*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Padilla, A. & Sandoval, M. (2022). La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria. *Formación Estratégica*, 6(02), 60–75. Recuperado a partir de <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88>

Pascual, A. & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Pena, M, Rey, L & Extremera, N. (2011) El papel de la inteligencia emocional percibida en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22(1) 69-79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230787007>

Roca, E. (2014). *Autoestima sana: una visión actual, basada en la investigación (2ª Ed.)*.

Ediciones: Valencia. <https://www.psicologia-positiva.es/wp-content/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%C3%93N-BASADA-EN-LA-INVESTIGACI%C3%93N-ELIA-ROCA.pdf>

Ruesta, C. (2020). *Revisión teórica de la regulación emocional*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo]. Repositorio de Tesis USAT.

[https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12423/3133/TIB\\_RuestaEspinozaAngela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12423/3133/TIB_RuestaEspinozaAngela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Sanchez-Gomez, M., & Bresó, E. (2020). The mobile phone abuse questionnaire (MPAQ): Development and validation of a short version for Spanish adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(3), 207-219. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.3.207>
- Secretaría Nacional de la Juventud (2023) *El 32.3% de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental.* <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Soriano, A. & Díaz, A. (2019). La inteligencia emocional como factor importante en el liderazgo. *Revista de Ciencia Administrativa*, 1, 87-82. <https://www.uv.mx/iiesca/files/2019/10/13CA201901.pdf>
- Szczygiel, D., & Mikolajczak, M. (2020). Emotional intelligence buffers the effects of negative emotions on job burnout in nursing. *Frontiers in Psychology*, 11, 264. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00264>
- Velis Soto, J. M. (2017). *Violencia familiar y autoestima en estudiantes de la institución educativa N° 3027 Coronel José Balta del distrito de San Martín de Porres, 2017.* [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Universidad Alas Peruanas. [https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9353/Tesis\\_Violencia\\_Autoestima\\_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9353/Tesis_Violencia_Autoestima_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zenteno, M. (2017). La Autoestima y como mejorarla. *Ventana Científica*, 8(13), 43-46. [http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/pdf/rvc/v8n13/v8n13\\_a07.pdf](http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/pdf/rvc/v8n13/v8n13_a07.pdf)

## ANEXOS

### ANEXO 1. Test conociendo mis emociones.

#### TEST CONOCIENDO MIS EMOCIONES

(César Ruiz, 2004, Trujillo, Perú)

Nombres y Apellidos : \_\_\_\_\_  
 Fechas : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Edad : \_\_\_\_\_

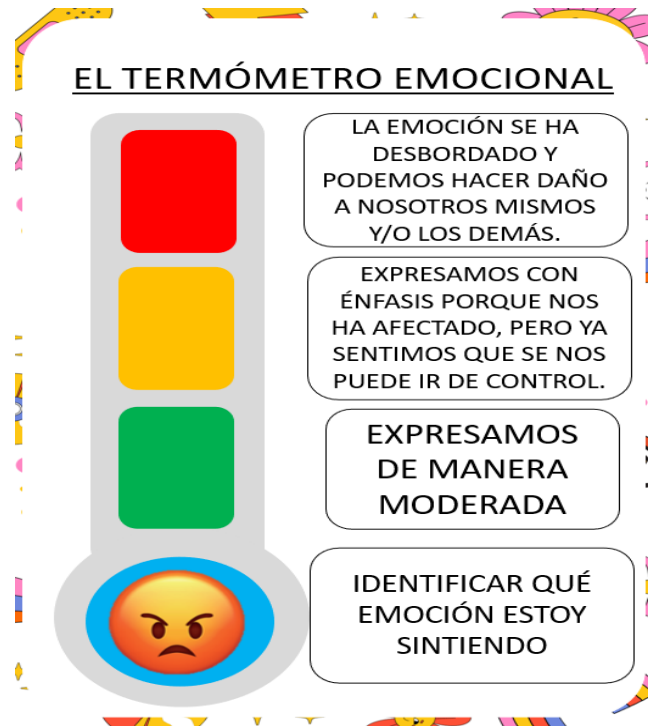
En este cuestionario encontrarás afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar y actuar. Lee cada una con atención y marca tu respuesta con una X según corresponda.

**S** = Siempre  
**CS** = Casi Siempre  
**AV** = Algunas Veces  
**CN** = Casi Nunca  
**N** = Nunca

N°		S	CS	AV	CN	N
1.	Me resulta difícil hablar frente a un grupo.					
2.	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de cómo ahora soy yo.					
3.	Me siento seguro de mi mismo en la mayoría de las situaciones					
4.	Frente a varias dificultades que tengo las intento solucionar una por una.					
5.	Soy una persona popular entre los chicos y chicas de mi edad.					
6.	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera ( mi carácter, mi manera de contestar, etc.)					
7.	Ante un problema me pongo nervioso y no sé como enfrentarlo.					
8.	Considero que soy una persona alegre y feliz.					
9.	Si me molesto con alguien se lo digo.					
10.	Pienso que mi vida es muy triste.					
11.	Soy optimista (pienso que todo me va a salir bien) en todo lo que hago.					
12.	Confío en que frente a un problema sabré como darle solución					
13.	Me resulta fácil hacer amigos.					
14.	Tengo una mala opinión de mi mismo					
15.	Antes de resolver un problema, primero pienso como lo haré.					

16.	Estoy descontento con la vida que tengo.					
17.	Mis amigos confían bastante en mí.					
18.	Pienso que soy una persona fea comparada con otras(os).					
19.	Al solucionar un problema cometo muchos errores.					
20.	Rápidamente me pongo triste por cualquier cosa.					
21.	Me siento contento (a) con casi todos mis amigos(as)					
22.	Creo que tengo más defectos que cualidades.					
23.	Cuando intento hacer algo pienso que voy a fracasar.					
24.	Para resolver un problema que tengo me doy cuenta rápido de la solución.					
25.	Me da cólera y tengo ganas de explotar cuando no me salen las cosas como yo quiero.					
26.	Los demás son más inteligentes que yo					
27.	Me es difícil decidirme por la solución de un problema que tengo.					
28.	Me tengo rabia y cólera a mi mismo.					
29.	Me resulta difícil relacionarme con lo demás.					
30.	Me molesta que los demás sean mejores que yo.					
31.	Tengo bastantes amigos (as) que me buscan y me aprecian.					
32.	Yo me sé controlar cuando los profesores me llaman la atención.					
33.	Si un compañero me insulta yo voy y le hago lo mismo.					
34.	Tomar decisiones es difícil para mí.					
35.	Me pongo nervioso(a) si los profesores me hacen una pregunta en la clase.					
36.	Me llevo bien con la gente en general.					
37.	Soy una persona que confía en lo que hace.					
38.	Me siento feliz y estoy contento con mi cuerpo.					
39.	Los demás opinan que soy una persona sociable (tengo amistades, estoy en grupo, participo con los demás).					
40.	Sé que mantengo la calma frente a los problemas que son difíciles					

ANEXO 2. El termómetro emocional.



ANEXO 3. Ficha emocionometro

**MI EMOCIONÓMETRO**

INSTRUCCIONES: ESCRIBE CÓMO ACTUARÍAS EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES.

MUCHO:	MUCHO:
MEDIO:	MEDIO:
POCO:	POCO:

MIEDO      ENOJO

**MI EMOCIONÓMETRO**

INSTRUCCIONES: ESCRIBE CÓMO ACTUARÍAS EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES.

MUCHO:	MUCHO:
MEDIO:	MEDIO:
POCO:	POCO:

TRISTEZA      ALEGRIA

## ANEXO 4. Ficha “Para, Talvez, Adelante”

		 <b>PARE,</b> ESTA FRASE ES FALSA	 <b>CUIDAD,</b> PUEDEN SER VERDADERA O FALSA	 <b>ADELANTE,</b> ESTA FRASE ES VERDADERA
1	Las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo, pensamiento y acciones.			
2	Hay emociones que es mejor ocultarlas ya que son signo de vulnerabilidad.			
3	Existen emociones agradables y desagradables.			
4	Las emociones entorpecen la toma de decisiones.			
5	Las emociones se activan frente a determinados estímulos del entorno.			
6	Las emociones están presentes en todas las acciones que realizamos.			
7	Las personas podemos evitar sentir ciertas emociones.			
8	Existen emociones buenas, como la alegría, y otras malas, como la rabia.			
9	Las emociones influyen en nuestra atención, razonamiento y memoria.			
10	Todas las emociones tienen una función adaptativa.			
11	Evitar emociones desagradables es esencial para nuestro bienestar.			
12	Frente a un mismo acontecimiento, las personas pueden sentir emociones distintas.			

## ANEXO 5. Ficha de trabajo

### Practicamos la **resolución** de conflictos

Para resolver conflictos debemos recordar:

**Ponerse en el lugar de otra persona.**



**Saber qué piensan y cómo se sienten.**



**Detectar las necesidades de las partes.**



**Revisar propuestas y posibles soluciones que resulten satisfactorias para ambas partes.**



#### ACTIVIDADES

##### En equipo

1. Formen equipos de tres integrantes y revisen los siguientes casos. Ensayen respuestas en las que se practique el diálogo y la negociación.

##### CASO 1

Un grupo de estudiantes quiere donar parte de su dinero para organizar una obra de teatro en su colegio y otro grupo quiere donarlo a un orfanato.

- ¿Cuál podría ser la principal dificultad de cada grupo para considerar la idea del otro?
- ¿Cómo podría ser el diálogo entre ambos grupos? ¿Cuales sean los pasos necesarios?
- ¿Cómo podrían negociar para llegar a una solución que satisfaga a todas y todos?

##### CASO 2

Jorge le está pidiendo prestado su cuaderno a Roberto para copiarle la tarea de Matemática. Roberto no quiere prestarle el cuaderno y empieza a pensar qué decirle a Jorge.

- ¿Qué crees que está pensando y sintiendo Roberto respecto a Jorge? ¿Qué crees que pensará y sentirá Jorge al darse cuenta que Roberto no quiere prestarle su cuaderno?
- ¿Qué consejo le darías a Roberto? ¿Qué le dirías a Jorge?
- ¿Es posible una negociación que deje a ambos satisfechos? ¿Cómo podría ser?

2. En su institución educativa, hay actividades que se realicen para trabajar la resolución de conflictos y mejorar la convivencia escolar? Elaboren un listado de ellas.

ANEXO 6. Sesión.

